

# **JURNAL**



**PENGARUH LATIHAN *SHOOTING* DENGAN KONSEP *B.E.E.F* TERHADAP  
KEMAMPUAN *SHOOTING FREE THROW* BOLABASKET ATLET  
JUNIOR PERBASI KABUPATEN BANTAENG**

***THE EFFECT OF SHOOTING EXERCISES WITH THE B.E.E.F CONCEPT ON  
THE ABILITY TO SHOOT FREE THROW BASKETBALL JUNIOR  
ATHLETES PERBASI KABUPATEN BANTAENG***

**NUR RESKI  
191050401080**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA  
PROGRAM PASCASARJANA  
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR  
2021**

# **PENGARUH LATIHAN *SHOOTING* DENGAN KONSEP *B.E.E.F* TERHADAP KEMAMPUAN *SHOOTING FREE THROW* BOLABASKET ATLET JUNIOR PERBASI KABUPATEN BANTAENG**

NUR RESKI

Universitas Negeri Makassar  
[Nurreski95@gmail.com](mailto:Nurreski95@gmail.com)

## **ABSTRAK**

Penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu yang bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh penerapan konsep *B.E.E.F* terhadap kemampuan *shooting free throw* Bolabasket Atlet Junior PERBASI Kabupaten Bantaeng. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah penerapan konsep *B.E.E.F*, sedangkan variabel terikatnya adalah kemampuan *shooting free throw*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet junior putri PERBASI Kabupaten Bantaeng. Sedangkan jumlah sampelnya adalah 12 orang. Sebagai kelompok Eksperimen dengan jumlah 6 orang dengan memberikan *treatment* konsep *B.E.E.F*. Sedangkan kelompok kontrol dengan jumlah 6 orang tidak diberikan *treatment*. Adapun data hasil penelitian diperoleh dengan memberikan *pretest* dan *posttest shooting free throw*. Teknik analisis data dengan analisis uji t. Berdasarkan hasil analisis statistika inferensial diperoleh  $P = \text{lebih kecil dari } \alpha = 0,05$ . Sig. (2-tailed) sebesar  $0,000 < 0,05$  maka dapat disimpulkan ada perbedaan rata-rata untuk *Pretest* Kelompok Eksperimen dan *Posttest* Kelompok Eksperimen. Untuk kelompok kontrol diperoleh Sig. (2-tailed) sebesar  $0,175 > 0,05$  maka dapat disimpulkan tidak ada perbedaan rata-rata untuk *Pretest* Kelompok kontrol dan *Posttest* Kelompok kontrol. Kemudian Apabila nilai t hitung lebih besar dari t tabel, maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Dari tabel diatas diperoleh nilai t hitung  $9,550 > 2,571$  sehingga dapat disimpulkan bahwa konsep *B.E.E.F* berpengaruh terhadap hasil *shooting free throw* Bolabasket Atlet Junior PERBASI Kabupaten Bantaeng

**Kata kunci :** *B.E.E.F., Shooting Free Throw.*

## **ABSTRACT**

*This research is quasi-experimental research aimed to find out whether there is influence of the application of the concept B.E.E.F on the ability of shooting the free throw Basketball Junior Athletes PERBASI Kabupaten Bantaeng. The independent variable in this research is the application of the concept B.E.E.F, while the variabelterikatnya is the ability of shooting the free throw. The population in this study were all junior athletes princess PERBASI Kabupaten Bantaeng. While the number of samples is 12 people. As the Experimental group with the number of 6 people by providing treatment concepts B.E.E.F. While the control group with the number 6 people are not given the treatment. The results of the research data obtained by giving pretest and posttest shooting free throw. The technique of data analysis with the t test analysis. Based on the results of the analysis of statistics inferential obtained  $P = \text{smaller than } \alpha = 0,05$ . Sig. (2-tailed) of  $0.000 < 0.05$  then it can be concluded there is a difference in the average for the Pretest of Experimental Group and Posttest the Experimental Group. For the control group obtained Sig. (2-tailed) of  $0.175 > 0.05$  then it can be concluded there is no difference in the average for the Pretest of the control Group and Posttest control Group. Then If the value of t count is greater than t table, then  $H_0$  is rejected and  $H_1$  is accepted. From the table above, obtained t count value  $9,550 > 2,571$  so it can be concluded that the concept of B.E.E.F effect on the results of shooting a free throw. Basketball Junior Athletes PERBASI Kabupaten Bantaeng*

**Keywords:** *B.E.E.F, Shooting Free Throw.*

## PENDAHULUAN

Hakikat olahraga merupakan kegiatan fisik yang mengandung permainan dan berisi perjuangan melawan diri sendiri atau dengan orang lain atau konfrontasi dengan unsur-unsur alam. Kegiatan olahraga meliputi gaya pertandingan, maka kegiatan itu harus dilaksanakan dengan semangat atau jiwa yang sportif. Pada olahraga kelompok, mendorong manusia saling bertanding dalam suasana kegembiraan dan kejujuran.

Olahraga memberi kemungkinan pada tercapainya rasa saling mengerti dan menimbulkan solidaritas serta tidak mementingkan diri sendiri. Olahraga juga dapat dijadikan alat pemersatu. Selain itu olahraga juga dapat membuat tubuh seseorang menjadi sehat jasmani dan rohani yang akhirnya akan membentuk manusia yang berkualitas. Mengingat pentingnya peranan olahraga dalam kehidupan manusia. Juga dalam usaha ikut serta memajukan masyarakat.

Salah satu olahraga prestasi anak muda yang paling diminati adalah permainan bolabasket. Permainan bolabasket di Indonesia sekarang ini mulai menunjukkan perkembangan yang sangat pesat. Sekarang banyak sekali terlihat lapangan bolabasket di berbagai kota maupun di pelosok-pelosok tanah air. Itu tanda bahwa masyarakat di tanah air ini mulai menyukai permainan bolabasket. Permainan bolabasket ini sudah mulai dipertandingkan dalam Olympiade di Jerman pada tahun 1936. Bolabasket masuk ke Indonesia sekitar tahun 1948 yang lalu dan berkembang setelah proklamasi kemerdekaan. Namun baru pada tanggal 23 Oktober 1951 didirikanlah Persatuan Basketball Seluruh Indonesia (PERBASI). Dengan adanya PERBASI ini perkembangan bolabasket di Indonesia jauh lebih maju karena ada suatu organisasi yang bertujuan mengembangkan olahraga bolabasket.

Bolabasket merupakan salah satu dari sekian banyak jenis permainan yang termasuk dalam kategori bola besar yang mengalami perkembangan cukup pesat, hal ini disebabkan karena jenis olahraga ini bukan hanya sebagai

olahraga prestasi tetapi juga sebagai salah satu olahraga pendidikan ataupun sebagai olahraga rekreasi. Persatuan Bola Basket Seluruh Indonesia (PERBASI) adalah induk organisasi Bolabasket yang bertugas untuk mengelola cabang olahraga bolabasket di masing-masing daerah. Salah satu contohnya yaitu PERBASI Kabupaten Bantaeng selalu melakukan pemantauan prestasi pada atlet-atlet bolabasket yang bertanding pada event seperti POPDA, POPNAS, KEJURDA, KEJURNAS, PORPROV ataupun pertandingan berskala nasional lainnya.

PERBASI Kabupaten Bantaeng merupakan induk dari Klub Basket Kabupaten Bantaeng yang menyelenggarakan pelatihan basket dari tingkat pelajar. Beranggotakan himpunan anak-anak SMP, SMA hingga umum yang berlatih di Sport Center Seruni, Kabupaten Bantaeng. Adapun kategori atlet junior adalah anak-anak usia 12-18 tahun atau siswa kelas 7 SMP sampai dengan 12 SMA. Pada kategori ini yang perlu dilakukan adalah proses pembibitan dan pematangan dengan meningkatkan teknik, kemampuan dan skill.

Bolabasket merupakan permainan yang gerakannya komplit yaitu gabungan dari jalan, lari, lompat, dan unsur kekuatan, kecepatan, reaksi, ketepatan, kelenturan, daya tahan, keseimbangan, daya ledak, kelincahan dan koordinasi gerak. Bolabasket mengandung unsur-unsur gerakan yang komplit dan beragam artinya gerakan-gerakan yang dibutuhkan dalam bermain bolabasket merupakan gabungan dari unsur gerakan yang saling menunjang.

Permainan bolabasket merupakan olahraga beregu. Terdiri dari dua regu yang terdiri dari lima orang. Setiap regu memperebutkan poin dengan cara memasukkan bola ke dalam keranjang lawan. Oleh karena itu pada dasarnya tujuan bermain bolabasket adalah memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke dalam ring basket lawan dan menjaga area pertahanan semaksimal mungkin agar lawan tidak dapat memasukkan bola ke dalam ring basket.

Pada dasarnya, permainan bolabasket adalah passing, shooting, dan dribbling. Karena

ini adalah elemen yang sangat penting dalam mencapai kesuksesan dalam permainan bolabasket. Untuk memasukkan bola ke dalam ring basket, pemain perlu mencetak atau menembak sebanyak mungkin, karena hasil shooting yang baik adalah salah satu faktor yang sangat penting untuk menang. Shooting membutuhkan kemampuan dan skill yang baik agar bisa mendapatkan hasil yang bagus. Saat ini yang terjadi diantara pemain bolabasket (terutama remaja) adalah kemampuan menembak yang buruk. Untuk membentuk tembakan yang baik dan benar, perlu menggunakan keterampilan dasar untuk berlatih menembak dan diberikan saat seseorang pemain masih usia dini atau saat muda.

Shooting dalam bolabasket membutuhkan gerakan yang kompleks, termasuk gerakan tungkai, tubuh, dan lengan. Jarak shooting dipengaruhi oleh posisi pemain dari ring dan jangkauan pemain. Untuk melakukan shooting bolabasket, perlu adanya koordinasi dari bagian ujung bawah tubuh hingga ujung jari, yaitu kaki, punggung, bahu, siku, lengan, pergelangan tangan dan jari tangan. Oleh karena itu, elemen shooting ini merupakan teknik dasar yang harus dipelajari dengan benar, dan keterampilan dapat ditingkatkan melalui latihan.

Dalam permainan bolabasket terdapat dua jenis metode tembakan yaitu tembakan lapangan dan tembakan hukuman (free throw). Tembakan lapangan adalah upaya memasukkan bola ke dalam keranjang lawan selama pertandingan berlangsung. Menurut aturan, pemain offense menembak dari mana saja di lapangan. Pada saat yang sama, tembakan bebas atau free throw adalah tembakan yang diberikan kepada pemain karena melakukan pelanggaran. Menurut aturan, tembakan dilakukan tepat di belakang garis free throw. Setiap pemain harus menguasai teknik free throw, karena pada saat melakukan pelanggaran, maka pemain yang mengalami pelanggaran harus melakukannya. Tembakan hukuman atau free throw memberi andil yang sangat besar terhadap kemenangan suatu tim. Free throw sangat sering menentukan

kemenangan atau kekalahan didalam pertandingan, maka latihlah free throw di dalam setiap latihan. Peluang free throw sangat tinggi karena tidak ada kendala saat melakukan free throw. Tembakan ini perlu dilakukan secara rutin agar pemain memiliki persentase tembakan yang tinggi. Di dalam permainan masih banyak pemain yang belum bisa memaksimalkan free-throw tersebut.

Berdasarkan hasil observasi lapangan sebelum penelitian, selama latihan, atlet junior putri PERBASI Kabupaten Bantaeng banyak kehilangan free throw karena bola mengenai ring, arah bola tidak tepat, dan air ball tidak ditujukan pada target. Pemain tampak terlalu ceroboh atau kurang fokus pada saat melakukan shooting free throw. Intensitas latihan shooting free throw sangat sedikit sehingga menjadi salah satu faktor penyebabnya. Latihan shooting free throw biasanya hanya dilakukan di antara interval latihan atau di akhir latihan. Konsentrasi pada saat shooting free throw masih belum diterapkan sehingga masih banyak kesalahan pada tahap persiapan, tahap pelaksanaan dan fase follow through.

Atlet junior putri PERBASI Kabupaten Bantaeng belum memiliki pelatihan khusus untuk meningkatkan kemampuan shooting free throw, oleh karena itu penulis akan menggunakan konsep B.E.E.F. Untuk mengaplikasikan metode menembak. B.E.E.F (Balance, Eye, Elbow, Follow trough), yaitu: B (Balance) keseimbangan, gerakan selalu dimulai dari lantai saat menangkap bola, menekuk lutut serta atur agar tubuh dalam posisi seimbang, kemudian E (eyes) mata yaitu, agar shooting menjadi akurat pemain harus dengan segera mengambil fokus pada target (pemain dengan cepat mampu mengkoordinasikan letak ring), dan mata tak terhalang oleh bola dan tangan, E (elbow) siku lengan, pertahankan posisi siku agar pergerakan lengan akan tetap vertical, yang terakhir F (follow through) gerakan lanjutan, kunci siku lalu, gerakan lengan, jari-jari dan pergelangan tangan mengikuti ke arah ring.

B.E.E.F adalah konsep menembak yang memungkinkan pemain untuk memahami dan

menguasai keterampilan menembak dengan mudah dan benar. Keunggulan penggunaan konsep B.E.E.F untuk shooting adalah efisiensi yang tinggi dan efektif, karena mudah dipahami, dan dapat meningkatkan kemampuan shooting dengan cara berlatih secara bertahap dan berangsur-angsur mengubah jarak tembakan dengan teknik, konsentrasi dan akurasi yang baik.

Berkaitan dengan hal tersebut, maka peneliti bermaksud untuk melakukan penelitian tentang "Pengaruh Latihan Shooting dengan Konsep B.E.E.F Terhadap Kemampuan Shooting Free Throw Bolabasket Atlet Junior PERBASI Kabupaten Bantaeng".

#### A. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan, maka dirumuskan suatu masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana kemampuan Shooting Free Throw bolabasket atlet junior PERBASI Kabupaten Bantaeng?
2. Apakah ada pengaruh yang signifikan latihan shooting dengan konsep B.E.E.F terhadap kemampuan shooting free throw bolabasket untuk atlet junior PERBASI Kabupaten Bantaeng?

#### B. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan di dalam rumusan masalah, maka maksud dan tujuan penelitian adalah, sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui kemampuan Shooting Free Throw bolabasket atlet junior PERBASI Kabupaten Bantaeng.
2. Untuk mengetahui pengaruh yang signifikan latihan shooting dengan konsep B.E.E.F terhadap kemampuan shooting free throw bolabasket untuk atlet junior PERBASI Kabupaten Bantaeng.

#### METODE

Jenis Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan Teknik tes dalam pengambilan datanya. Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki kemungkinan saling hubungan sebab dan akibat dengan cara

mengenakan kepada satu atau lebih kelompok eksperimental (Narbuko & Abu, 2005).

Penelitian ini menggunakan desain *pretest* dan *posttest control group design*. Dalam desain ini terdapat dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang dipilih secara acak, kemudian diberi *pretest* untuk mengetahui keadaan awal, adakah perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol (sugiyono, 2017).

Desain penelitian adalah strategi yang dipilih oleh peneliti untuk mengintegrasikan secara menyeluruh komponen riset dengan cara logis dan sistematis untuk membahas dan menganalisis apa yang menjadi fokus penelitian.

Penelitian ini menggunakan desain *pretest* dan *posttest control group design*. Dalam design ini terdapat dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang dipilih secara acak, kemudian diberi *pretest* untuk mengetahui keadaan awal, adakah perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol (sugiyono, 2017).

Kelompok pertama disebut "kelompok eksperimen", yaitu kelompok yang akan diberi *treatment* (perlakuan). Kelompok kedua yaitu disebut "kelompok kontrol", yaitu kelompok yang tidak diberi atau dikenakan *treatment* (perlakuan). Kelompok kontrol berfungsi sebagai pembanding untuk mengetahui perbedaan yang mungkin tampak antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Metode eksperimen dalam penelitian ini menggunakan *Matching Subject Design* yang sering dikenal dengan pola M – S. *Subject matching* sudah tentu sekaligus *group matching*, karena hakikatnya *subject matching* adalah sedemikian rupa sehingga pemisahan-pemisahan pasangan-pasangan subyek (*pair of subjects*) masing-masing ke grup kontrol dan grup eksperimen secara otomatis akan menyeimbangkan kedua grup itu (Sutrisno Hadi, 2004).

Pelaksanaan tes akhir (*Posttest*) dilakukan sesudah *treatment* (perlakuan) eksperimen berakhir. *Posttest* dilakukan kepada kedua kelompok, dan hasil *posttest* kedua

kelompok diperbandingkan untuk melihat efektivitas, atau pengaruh treatment (perlakuan) eksperimen terhadap kondisi subjek penelitian.

Secara rinci desain Pretest-Posttest Control Group design dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 3.1 Desain Pretest-Posttest Control Group design

Kelompok	Tes Awal ( <i>Pretest</i> )	Perlakuan	Tes Akhir ( <i>Posttest</i> )
E	O <sub>1</sub>	X <sub>1</sub>	O <sub>2</sub>
K	O <sub>3</sub>		O <sub>4</sub>

Sumber: (Sugiyono, 2019)

Keterangan :

E : Kelompok Eksperimen

K : Kelompok Kontrol

O<sub>1</sub> : Tes awal kelompok Eksperimen

O<sub>2</sub> : Tes akhir kelompok Eksperimen

O<sub>3</sub> : Tes Awal kelompok Kontrol

O<sub>4</sub> : Tes Akhir Kelompok Kontrol

X<sub>1</sub> : Perlakuan Kelompok Eksperimen

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Penyajian Hasil Analisis Data

Penelitian ini dilakukan dengan eksperimen latihan shooting free throw menggunakan bolabasket untuk mengetahui kemampuan dan peningkatan hasil Shooting Free Throw bolabasket atlet junior PERBASI Kabupaten Bantaeng. Secara keseluruhan kegiatan ini dilaksanakan dengan tiga tahap, yaitu pertama adalah kegiatan pretest untuk mengetahui kemampuan awal sampel, setelah data diperoleh kemudian sekaligus digunakan untuk membagi sampel ke dalam dua kelompok berdasarkan Hasil pengelompokkan ordinal pairing yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen yang akan diberikan latihan shooting free throw menggunakan konsep B.E.E.F. Tahap selanjutnya diberikan program latihan shooting free throw pada kedua kelompok sebanyak 16 kali pertemuan dengan frekuensi latihan 4 (empat) kali dalam satu minggu, yaitu pada hari Senin, Rabu, Jumat dan Sabtu kemudian pada tahap akhir diadakan posttest untuk mengukur kemampuan

menembak free throw dari sampel yang telah mengikuti program latihan.

Data dianalisis dengan menggunakan teknik statistik deskriptif. Analisis data secara deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum data penelitian, kemudian dilanjutkan dengan pengujian persyaratan analisis data menggunakan rumus t-test, uji normalitas data dan uji homogenitas menggunakan perhitungan komputer program SPSS 25.. Data keterampilan shooting free throw meliputi tahap awal, awalan, tahap pelaksanaan, pelaksanaan pelepasan dan tahap akhir dan kemampuan shooting free throw bolabasket., serta pengujian hipotesis penelitian yang disajikan sebagai berikut :

#### A. Analisis Deskriptif

#### Hasil Analisis Deskriptif Data Kemampuan Shooting Free Throw

Adapun rangkuman hasil analisis deskriptif data kemampuan shooting free throw pada tabel 4.1 di bawah ini :

Tabel 4.1 hasil analisis deskriptif data kemampuan shooting free throw

	N	Min imu m	Max imu m	Mean	Std. Deviation
Pretest Kelompok Eksperimen	6		4	2,33	1,366
Posttest Kelompok Eksperimen	6		8	6,17	1,722
Pretest Kelompok Kontrol	6		4	2,33	1,033
Posttest Kelompok Kontrol	6		5	3,33	1,033
Valid N (listwise)	6				

Berdasarkan tabel 4.1 berikut rangkuman hasil analisis deskriptif data kemampuan *shooting free throw* sebagai berikut :

1. Pada hasil *Pretest* Kelompok Eksperimen diketahui bahwa nilai Rata-rata nya 2,33, nilai Maksimum 4, nilai minimum 0, dan standar deviasinya 1,366,
2. Pada hasil *Posttest* Kelompok Eksperimen diketahui bahwa nilai rata-rata 6,17, nilai Maksimum 8, nilai minimum 3, dan standar deviasinya 1,722.
3. Pada hasil *Pretest* Kelompok Kontrol diketahui bahwa nilai Rata-rata nya

2,33, nilai Maksimum 4, nilai minimum 1, dan standar deviasinya 1,033.

4. Pada hasil *Posttest* Kelompok Kontrol diketahui bahwa nilai rata-rata 3,33, nilai Maksimum 5, nilai minimum 2, dan standar deviasinya 1,033.

## B. Pengujian Prasyarat Analisis

### a. Uji Normalitas Data

Tujuan uji normalitas adalah untuk mengetahui apakah data diperoleh dari tiap-tiap variabel yang dianalisis sebenarnya mengikuti pola sebaran normal atau tidak. Uji normalitas variabel dilakukan dengan menggunakan rumus Shapiro-Wilk, dengan pengolahan menggunakan SPSS 25. Kaidah yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah  $p > 0,05$  sebaran dinyatakan normal, dan jika  $p < 0,05$  sebaran dikatakan tidak normal. Rangkuman hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel 4.2 dibawah ini:

Tabel 4.2 Uji Normalitas data

Variabel	Kelompok	Sig.	Kesimpulan
<i>Shooting FreeThrow</i>	<i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen	0,554	Signifikansi $> 0.05 =$ Normal
	<i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen	0,210	Signifikansi $> 0.05 =$ Normal
	<i>Pretest</i> Kelompok Kontrol	0,473	Signifikansi $> 0.05 =$ Normal
	<i>Posttest</i> Kelompok Kontrol	0,473	Signifikansi $> 0.05 =$ Normal

Berdasarkan tabel diatas, hasil uji normalitas dapat diketahui bahwa data *pretest* kelompok eksperimen, *posttest* kelompok eksperimen, *pretest* dan *posttest* kelompok kontrol memiliki nilai  $Sig > 0,05$ , sehingga dinyatakan data berdistribusi normal.

### b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kaidah Homogenitas jika  $p > 0.05$ , maka tes dinyatakan homogen. Jika  $p < 0.05$ , maka tes

dinyatakan tidak homogen. hasil uji homogenitas dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 4.3 Uji Homogenitas

Lavene statistic	df1	df2	Sig.	Keterangan
0,417	1	10	0,533	Signifikansi $> 0,05 =$ Homogen

Berdasarkan tabel 4.3 hasil uji homogenitas, dapat diketahui bahwa seluruh data memiliki  $p (Sig.) > 0,05$  yaitu  $0,533 > 0,05$ . maka dinyatakan seluruh data bersifat homogen.

### c. Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui apakah kedua variabel mempunyai hubungan yang linear secara signifikan atau tidak. Pengujian linearitas dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan bantuan Statistic Product and Service Solution (SPSS ) 25 for windows. Hasil pengujian dapat dilihat pada tabel 4.4 berikut:

Tabel 4.4 Uji Linearitas

ANOVA Table							
			Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
B.E.E .F* Shooti ng Free Thro w	Bet wee n Gro ups	(Com bined)	6,833	3	2,278	1,822	,374
		Linear ity	6,300	1	6,300	5,040	,154
		Deviat ion from Linear ity	,534	2	,267	,213	,824
	Within Groups		2,500	72	1,250		
	Total		9,333	75			

Berdasarkan tabel diatas, diperoleh nilai *Deviation from Linearity* Sig. Adalah 0,824  $> 0,05$ . Maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan linear secara signifikan antara variabel bebas dan variabel terikat.

### d. Uji Hipotesis ( Uji T)

Uji t dalam penelitian ini dimaksudkan untuk menjawab hipotesis yang telah diajukan. Pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui penerimaan atau penolakan yang

diajukan. Uji hipotesis menggunakan uji-t (paired sample t test) pada taraf signifikan 5 %. Berdasarkan hasil uji prasyarat analisis, data penelitian ini bersifat normal dan homogen sehingga analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis tersebut adalah uji t (t-test) menggunakan One-Sample T-Test. Data bersifat signifikan apabila nilai  $p < 0,05$ . Hasil uji hipotesis (uji-t) dapat dilihat pada tabel 4.5 di bawah ini:

Tabel 4.5 Uji T

	Rata-rata	T Tabel	T Hitung	df	P
Pretest Kelompok Eksperimen - Posttest Kelompok Eksperimen	3,833	2,571	9,550	5	0,000
Pretest Kelompok Kontrol - Posttest Kelompok Kontrol	1,000	2,571	1,581	5	0,175

Berdasarkan tabel diatas diperoleh *Sig. (2-tailed)* sebesar  $0,000 < 0,05$  maka dapat disimpulkan ada perbedaan rata-rata untuk *Pretest* Kelompok Eksperimen dan *Posttest* Kelompok Eksperimen. Untuk kelompok kontrol diperoleh *Sig. (2-tailed)* sebesar  $0,175 > 0,05$  maka dapat disimpulkan tidak ada perbedaan rata-rata untuk *Pretest* Kelompok kontrol dan *Posttest* Kelompok kontrol.

Kemudian Apabila nilai t hitung lebih besar dari t tabel, maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Dari tabel diatas diperoleh nilai t hitung  $9,550 > 2,571$  sehingga dapat disimpulkan bahwa konsep *B.E.E.F* berpengaruh terhadap hasil *shooting free throw*.

## B. Pembahasan

Dilihat dari analisis data yang Dilihat dari analisis data yang diperoleh, dalam penelitian ini diharapkan suatu kesimpulan yang sesuai dengan data yang diperoleh. Dengan demikian kesimpulan yang diambil nantinya akan memperlihatkan gambaran langsung dari data yang diharapkan selama penelitian ini dilakukan.

a. Kemampuan Shooting Free Throw atlet bolabasket PERBASI Kabupaten Bantaeng  
*Shooting free throw* atau tembakan bebas adalah tembakan yang diberikan kepada seorang pemain karena melakukan suatu pelanggaran. Tembakan ini dilakukan pada posisi tepat dibelakang garis tembakan bebas sesuai dengan peraturan. Tembakan bebas adalah kesempatan bagi seorang pemain untuk mendapatkan 1 angka tanpa di halangi, yang dilakukan dari belakang garis lemparan bebas dan di dalam setengah lingkaran (PERBASI, 2006:114).

Dalam permainan bolabasket tidak mengenal spesialisasi kemampuan tertentu, oleh karena itu tiap pemain juga harus menguasai teknik free throw. Karena ketika terjadi pelanggaran dengan hukuman tembakan bebas maka yang melakukannya harus pemain yang mengalami pelanggaran oleh pihak lawan. Untuk itu mengingat pentingnya free throw dalam suatu permainan bola basket, maka semestinya teknik ini juga mendapatkan perhatian dalam suatu latihan.

Sebelum dilaksanakan penelitian, selama latihan, atlet junior putri PERBASI Kabupaten Bantaeng banyak kehilangan *free throw* karena bola mengenai ring, arah bola tidak tepat, dan *air ball* tidak ditujukan pada target. Pemain tampak terlalu ceroboh atau kurang fokus pada saat melakukan *shooting free throw*. Intensitas latihan *shooting free throw* sangat sedikit sehingga menjadi salah satu faktor penyebabnya. Latihan *shooting free throw* biasanya hanya dilakukan di antara interval latihan atau di akhir latihan. Konsentrasi pada saat *shooting free throw* masih belum diterapkan sehingga masih banyak kesalahan pada tahap persiapan, tahap pelaksanaan dan fase *follow through*.

Pada penelitian ini, sebelum diberikan perlakuan (*treatment*), terlebih dahulu dilakukan *pretest* pada sampel yang bertujuan untuk mengetahui kemampuan *shooting free throw*. *Pre test* dilakukan oleh keseluruhan sampel yang berjumlah 12 orang, setelah mendapat data *pretest* kemudian dilakukan *matching by subject* dengan rumus ABBA dan dari situ diperoleh kelompok kontrol dan



kelompok eksperimen. Data hasil *pretest* dan pembagian kelompok selengkapnya dapat dilihat pada lampiran.

Pertemuan pertama Sampel melakukan *pretest* yaitu dengan melakukan tembakan hukuman (*free throw*) Setiap sampel masing-masing memiliki 10 kali kesempatan untuk melakukan *Shooting Free Throw*. Pada pelaksanaan *pretest* yang dinilai ialah jumlah *shooting Free Throw* yang masuk dan juga mengenai gerakan *Shooting Free Throw*. Kemudian dilakukan pembagian kelompok, kelompok kontrol maupun kelompok eksperimen dari hasil *shooting*. Dalam menyamakan atau menyeimbangkan kedua kelompok tersebut dilakukan dengan cara *subject matching ordinal pairing*.

Pada saat dilaksanakan penelitian perlu memperhatikan Mekanisme menembak, yaitu harus dipelajari secara seksama, dimana bagian-bagian yang terlibat dalam menembak padapermainan bola basket adalah tangan, kaki, posisi tubuh, posisi lengan, pembidik dan tahap akhir dimana adanya lecutan dipergelangan tangan. Semua mekanisme tersebut sangat menentukan, apabila mengalami kesalahan dalam melakukan mekanisme tersebut akan mempengaruhi tembakan. Maka dari itu setiap pemain harus terus melatih gerak dasar untuk dapat terus meningkatkan keterampilan gerak dan kemampuan dalam permainan bola basket khususnya dalam *shooting*.

Berdasarkan pada tabel 4.1 Pada kelompok eksperimen diperoleh data mean sebesar 2,33 dan pada kelompok kontrol diperoleh data mean sebesar 2,33. Hal tersebut menunjukkan bahwa antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol memiliki kemampuan rata-rata sama dalam melakukan *shooting free throw*. Untuk itu maka diberikan program latihan atau perlakuan (*treatment*) sebanyak 16 kali Pertemuan. Untuk kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan dan kelompok eksperimen akan diberikan perlakuan berupa latihan *shooting free throw* menggunakan konsep *B.E.E.F*.

Tahap awal pelaksanaan *treatment* dengan memberikan latihan *shooting* dengan konsep

*B.E.E.F* atlet perlu diberikan pemahaman terlebih dahulu kemudian menyampaikan bagaimana fundamental yang benar pada saat melakukan *shooting* secara bertahap. Sehingga tiap-tiap tahap dapat dilaksanakan dengan baik dan sistematis hingga tahap automatisasi. Tetapi karena pelaksanaan penelitian ini bertepatan dengan bulan ramadhan menjadi salah satu faktor beberapa sampel kurang disiplin untuk datang tepat waktu sehingga beberapa perlakuan tidak dipahami dengan baik.

Pada dasarnya latihan dalam penelitian ini adalah untuk meningkatkan kemampuan dan motivasi atlet dalam melakukan *shooting free throw*, jadi metode latihan yang diberikan secara teratur pada akhirnya akan memberikan pengaruh yang signifikan pada sampel. Hal ini dibuktikan dengan hasil *post test* kelompok kelompok eksperimen yang mempunyai nilai *t*-hitung lebih besar dari *t*-tabel.

#### b. Pengaruh Latihan Konsep *B.E.E.F* Terhadap Kemampuan *Shooting Free Throw* bolabasket

Terjadinya peningkatan karena program latihan yang di berikan berulang ulang, dalam satu sesi latihan diberikan latihan *shooting free throw* dengan konsep *B.E.E.F* dengan variasi yang berbeda agar tidak timbul rasa jenuh dan seterusnya sampai sesi terakhir. Adapun kecepatan Pada saat pelepasan bola pada umumnya seorang pemain bolabasket mempunyai kekuatan yang dapat dipergunakan untuk memastikan bahwa bola tersebut memperoleh kecepatan lepas, dengan jarak dan arah yang diinginkan oleh penembak. Meskipun demikian keberhasilan dalam melakukan tembakan tergantung pada tindakan pada saat sebelum bereaksi melepaskan bola. Dalam melakukan tembakan baik dengan satu tangan maupun dua tangan, kekuatan tangan yang dipergunakan untuk menembak diusahakan dengan cepat. Sehingga kekuatan yang diperoleh akibat dari meluruskan lutut yang diikuti dengan pelurusan tangan yang dipergunakan untuk menembak, serta lecutan pergelangan tangan sampai posisi jari-jari menghadap ke bawah.

Secara garis besar dalam setiap gerakan latihan shooting dengan konsep BEEF sebanyak 4 item terdapat unsur-unsur penting yang berkaitan dengan keterampilan shooting seperti: B (Balance) : gerakan selalu dimulai dari lantai, saat menangkap bola tekuklah lutut dan mata kaki serta atur agar tubuh dalam posisi seimbang, E (Eyes) : agar shooting menjadi akurat pemain harus dengan segera mengambil fokus pada target (pemain dengan cepat mampu mengkoordinasikan letak ring), E (Elbow) : pertahankan posisi siku agar pergerakan lengan akan tetap vertikal. F (Follow through) : kunci siku lalu lepaskan gerakan lengan jari-jari dan pergelangan tangan mengikuti ke arah ring. Semua pergerakan tersebut dilakukan dalam satu hitungan, semangat dan motivasi selalu diberikan pada saat latihan untuk dapat melakukan shooting dengan baik dan benar untuk mencapai target yang ditentukan. Sebab faktor dominan yang mempengaruhi tingkat keberhasilan adalah bakat dan pengalaman dari lingkungan yang berupa latihan secara rutin dan terprogram.

Berdasarkan analisis uji t yang dilakukan maka dapat diketahui beberapa hal untuk mengambil kesimpulan apakah ada pengaruh yang signifikan pada latihan shooting dengan konsep B.E.E.F terhadap kemampuan Shooting free throw atlet junior PERBASI Kabupaten Bantaeng. Ada pun uji t ini digunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan hasil yang diperoleh antara pretest dan posttest.

Pada tabel 4.5 untuk kelompok eksperimen diperoleh Sig. (2-tailed) sebesar  $0,000 < 0,05$  maka dapat disimpulkan ada perbedaan rata-rata untuk Pretest Kelompok Eksperimen dan Posttest Kelompok Eksperimen. Sedangkan pada tabel kelompok kontrol diatas diperoleh Sig. (2-tailed) sebesar  $0,175 > 0,05$  maka dapat disimpulkan tidak ada perbedaan rata-rata untuk Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen. berdasarkan nilai t hitung pada tabel 4.5 diperoleh nilai t hitung  $9,550 > 2,571$  sehingga dapat disimpulkan bahwa konsep B.E.E.F berpengaruh terhadap hasil shooting free throw.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara pretest dan posttest pada kelompok eksperimen. Data pretest memiliki rata-rata 2,33 dan data posttest rata-rata mencapai 6,17. Kesimpulan latihan shooting dengan konsep B.E.E.F mampu meningkatkan kemampuan shooting free throw bolabasket untuk atlet junior PERBASI Kabupaten Bantaeng. Besarnya perubahan kemampuan Shooting tersebut dapat dilihat dari perbedaan rata-rata yaitu sebesar 3,84.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, maka dapat disimpulkan.

1. Untuk Kemampuan *shooting free throw* dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian *Pretest* kemampuan *shooting free throw* Atlet Junior PERBASI Kabupaten Bantaeng mempunyai rata-rata yang sama antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol.
2. Latihan *shooting* dengan konsep *B.E.E.F* mampu meningkatkan secara signifikan kemampuan *shooting Free Throw* bolabasket untuk atlet junior PERBASI Kabupaten Bantaeng. Besarnya perubahan kemampuan *Shooting* tersebut dapat dilihat dari perbedaan rata-rata yaitu sebesar 3,84.

### 3. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu :

1. Bagi pelatih dapat dijadikan pedoman untuk menyusun program latihan dalam halnya meningkatkan kemampuan tembakan hukuman.
2. Perlu diadakan penelitian lanjutan dengan menambah variabel lain dan pengembangan yang lebih baik terkait latihan yang dibuat peneliti.

3. Dalam tesis ini masih perlu dikembangkan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan latihan pada penelitian ini.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Afifi, S. N. (2015). Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis Klub Djarum Kudus Dan Faktor Yang Mempengaruhi (Studi Eksposfacto Pada Atlet Tunggal Putri Usia 17-21 Tahun 2014).
- Afifuddin, T. (2013). Survei Pembinaan Bola Basket Di Klub Bintang Muda Jepara.
- Ahmad, N. (2016). Pengaruh Model Pelatihan Half Moon Shooting Dan Knockout Shooting Terhadap Shooting Free Throw Pada Pemain Tri Darma Jombang. BRAVO'S (Jurnal Prodi Pendidikan Jasmani & Kesehatan), 4(3).
- Al-Ghifari, A. W. F. (2020). Pengaruh Gula Aren Terhadap Kadar Glukosa Darah Atlet Bola Basket Bkmf Bem Fik Unm The Influence Of Aren On Blood Glucose Levels Bkmf Athletes Basket Ball Bem Fik Unm [Phd Thesis]. Universitas Negeri Makassar.
- Arikunto, S. (2006). Metodologi Penelitian. Yogyakarta: Bina Aksara.
- Arikunto, S. (2010). Metode Peneltian. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arwih, M. Z. (2019). Hubungan Kelincahan Dengan Kemampuan Menggiring Pada Permainan Bola Basket Mahasiswa Jurusan Ilmu Keolahragaan Angkatan 2017 Fkip Uho. Jurnal Ilmu Keolahragaan, 18(1), 63–71.
- Bayu Hardiyono, B. (2017). Pengaruh Metode Latihan Shooting Terhadap Hasil Shooting Free Throw. Jurnal Ilmu Olahraga & Kesehatan Altius, 2, 67–71.
- Fatkurreza, A. (2015). Survei Pembinaan Prestasi Klub Bulutangkis PB Sinar Mutiara Pemalang Tahun 2014/2015 [Phd Thesis]. Universitas Negeri Semarang.
- Hapis, W., Kes, M., & Iqroni, D. (2020). Analisis Keterampilan Shooting Free Throw Bola Basket Club Lima Basketball Putri Kota Jambi [Phd Thesis]. Porkes.
- Hermawan, I. (2019). Metodologi Penelitian Pendidikan (Kualitatif, Kuantitatif Dan Mixed Method). Hidayatul Quran.
- Hidayatullah, F. (2017). Ketepatan Penggunaan Istilah Pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani Materi Permainan Bola Besar Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri Kecamatan Bangkalan.
- Indrayogi. (T.T.). Pengembangan Model Pembelajaran Shooting Dalam Permainan Bola Basket.
- Ivan, H. H. (2018). Kontribusi Ke Kuatan Otot Lengan, Dan Ke Kuatan Otot Tungkai Terhadap Hasil Free Throw Shoot Pada Ekstrakurikuler Bola Basket Sma Muh 02 Boja Di Kabupaten Kendal Tahun 2018 [Phd Thesis]. Universitas Wahid Hasyim Semarang.
- Kevin, A. (2016). Pengaruh Latihan Self Talk Positif Terhadap Kemampuan Free Throw Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket Di Smp Negeri 15 Yogyakarta [Universitas Negeri Yogyakarta].
- Kusuma, K. C. H. (2019). Pengaruh Tembakan Under The Basket Shoot Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Hasil Tembakan Pada Siswa Ekstrakurikuler Basket [Phd Thesis]. Universitas Negeri Semarang.
- Muhammad, N. (2016). Pengaruh Latihan Single Multiple Jump Dan Frog Jump Terhadap Jauhnya Passing Atas Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa Sso Real Madrid Uny Ku-15. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Munanjar, I. (2020). Pengaruh Latihan Controlled Speed Polygon Terhadap Daya Tahan Kardiovaskuler Pada Atlet Hockey Fik Unm.

- Muttakin, Z. (2013). Sumbangan Kekuatan Otot Lengan Dan Kelentukan Pergelangan Tangan Terhadap Hasil Dribble Pada Pemain Tim Putra Ku 16 Tahun Klub Bolabasket Sahabat Semarang Tahun 2012 [Phd Thesis]. Universitas Negeri Semarang.
- Narbuko, C., & Abu, A. (2005). Metodologi Penelitian. Jakarta: Bumi Aksara.
- Naufal, M. (2019). Pengaruh Latihan Imagery Dan Konsentrasi Terhadap Ketepatan Free Throw Pada Ukm Bola Basket Universitas Islam Indonesia [Universitas Ngeri Yogyakarta].
- Oktaria, E. R. (2016). Pengaruh Latihan Chair Shot Dan One Hand Shot Terhadap Hasil Shooting Free Throw (Eksperimen Pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putri Smp Negeri 3 Batang Tahun 2016) [Phd Thesis]. Universitas Negeri Semarang.
- Pratama, R. (T.T.). Hubungan Kekuatan Otot Dan Panjang Lengan Dengan Hasil Tembakan Dua Angka Permainan Bola Basket.
- Raharja, M. S. A. (T.T.). Pengaruh Pembelajaran Audiovisual Terhadap Keterampilan Shooting Bolabasket Siswa Kelas Vii Smpn 1 Mojo Kabupaten Kediri Tahun Ajaran 2018/2019.
- Reliana, E., & Herdyanto, Y. (2020). Analisis Gerak Kinetik Free Throw Bola Basket (Studi Pada Mahasiswa Ukm Bola Basket Putera Universitas Negeri Surabaya). Jurnal Prestasi Olahraga, 3(3).
- Risal, A. W. (2020). Analisis Komponen Biomotor Terhadap Keterampilan Dribble Dalam Permainan Bola Basket Pada Atlet Kabupaten Bone [Phd Thesis]. Universitas Negeri Makassar.
- Rubiana, I. (2017). Pengaruh Pembelajaran Shooting (Free Throw) Dengan Alat Bantu Rentangan Tali Terhadap Hasil Shooting (Free Throw) Dalam Permainan Bola Basket. Jurnal Siliwangi Seri Pendidikan, 3(2).
- Sidiq, U., Choiri, M. M., & Mujahidin, A. (2019). Metode Penelitian Kualitatif Di Bidang Pendidikan. Ponorogo, Jawa Timur, Indonesia: Penerbit CV Nata Karya. Wujud Secara Online Pula Di: [Http://Repository. Iainponorogo. Ac. Id/484/1/METODE](http://Repository.Iainponorogo.Ac.Id/484/1/METODE) [Dilayari Di Kuala Lumpur, Malaysia: 10hb Februari 2020].
- Sugiyono. (2017). Statistika Untuk Penelitian. Alfabeta.
- Suryaputri, R. I. (2018). Pengaruh Latihan Wall Shooting Dan Mistar Shooting Terhadap Hasil Shooting Free Throw (Penelitian Eksperimen Pada Tim Bola Basket Putri SMK Negeri 7 Semarang Tahun 2018) [Phd Thesis]. Universitas Negeri Semarang.